

# "Мой ребенок грызет ногти! Что делать?"

- это часто встречающийся вопрос родителей детскому психологу. Навязчивое обкусывание ногтей и кожи возле них называется еще онихофагией.

## *Почему дети грызут ногти?*



Онихофагия чаще связана со стрессом, тревожностью, нервным напряжением, переживаниями. Привычка грызть ногти как бы успокаивает ребенка, снимает напряжение, доставляет удовольствие.

Заметьте, в каких ситуациях ваш ребенок грызет ногти. Может быть, когда он перевозбужден от нахождения среди большого количества людей?

Или может быть он грызет ногти, когда сомневается в своих силах, испытывает чувство неуверенности, к примеру, выступая перед публикой. А может ребенок грызет ногти, когда злится на кого-то? Заметив причины вредной привычки, будет проще ее победить, помогая ребенку справиться с негативным чувством.

## *Как отучить ребенка грызть ногти?*

### **Индивидуальный подход к избавлению от привычки грызть ногти**

Индивидуальный подход сначала устраниет причину возникновения этой привычки, а потом уже само обкусывание ногтей.

Итак, если ребенок грызет ногти при предстоящем выступлении на сцене, можно сделать вывод о том, что ему сложно справиться со своим страхом перед публикой. В этой ситуации ребенку сначала нужно помочь преодолеть этот страх, научить приемам снятия напряжения, а потом уже бороться с привычкой.

Если вы обратили внимание, что ваш малыш грызет ногти, к примеру, только при просмотре телевизора, следует предположить, что именно телевизор является причиной нервного возбуждения. В таком случае стоит ограничить время просмотра телевизора и предложить вместо этого интересные тихие игры или демонстрировать ребенку более спокойные телепередачи.

Если ребенок грызет ногти, когда поссорился с кем-то, подавляя тем самым свою агрессию, следовательно, ему нужно помочь найти другой конструктивный выход агрессии, а затем уже работать над избавлением от вредной привычки.

## **Универсальные рекомендации как отучить ребенка грызть ногти**

- Не допускайте давления на ребенка. Если заметили, что ребенок грызет ногти, не отчитывайте его за это. Привычка грызть ногти - это почти то же самое, что подергивание ногой, постукивание пальцами по столу или приглаживание волос на голове - все эти действия мы не осознаем, руки и ноги их делают как бы сами по себе. Неосознаваемые действия плохо поддаются контролю. Поэтому в случае с обкусыванием ногтей все поощрения и наказания не имеют силу. Ругая ребенка, вы будете создавать еще большее напряжение.
- Самым действенным методом избавления от привычки грызть ногти является обучение ребенка приемам снятия напряжения, к примеру, крепко сжимать и разжимать кулачки; глубоко вдыхать и стараться услышать свое дыхание; держать в руках любимую игрушку (для малышей) и др.
- Еще одним способом борьбы с обкусыванием ногтей является детский маникюр. Приучайте ребенка ухаживать за своими ногтями, вовремя подстригайте их, обращая внимание на то, как красиво они выглядят. Особенно этот способ действенный для девочек постарше.
- Отвлекайте ребенка, едва завидев как ребенок подносит свои руки ко рту, чем-то другим, позволяющим занять руки.
- Любите, обнимайте и ласкайте своих детей - это лучший способ снятия нервного напряжения.



Педагог-психолог  
Назарова И.М.